CALENDRIER DE CUEILLETTE SAUVAGE

Feuilles

Fruits

Graines

Racines

Fleurs

Usage *Les plantes (ou certaines de leurs parties) citées dans ce calendrier sont consommables et adaptées à l'élaboration de plats crus ou froids. Certaines peuvent être chauffées (thé, soupe,...), elles sont suivies par une flèche (->). Veillez toujours à bien laver ce que vous avez récolté.*
Cueillette *N'épuisez pas les réserves de la nature, ne récoltez pas des plantes protégées dans des domaines publics. Ne cueillez pas trop dans un même endroit.*
Espèces *Assurez-vous que les espèces des plantes soient bien identifiées. Apprenez aux enfants qu'il existe des plantes (ou des parties de celles-ci) qui sont toxiques. Les espèces suivies du sigle * font partie de la famille des ombelifères qui comprennent davantage de variétés toxiques. Redoubler d'attention donc! Au moindre doute: ne cueillez pas! Consultez la liste des plantes (ou des parties de plantes) toxiques: voir ci-dessous. Faire de la cueillette sauvage n'est pas sans risque. GoodPlanet n'est pas responsable des conséquences liées à l'interprétation des informations de ce calendrier de cueillette sauvage.*

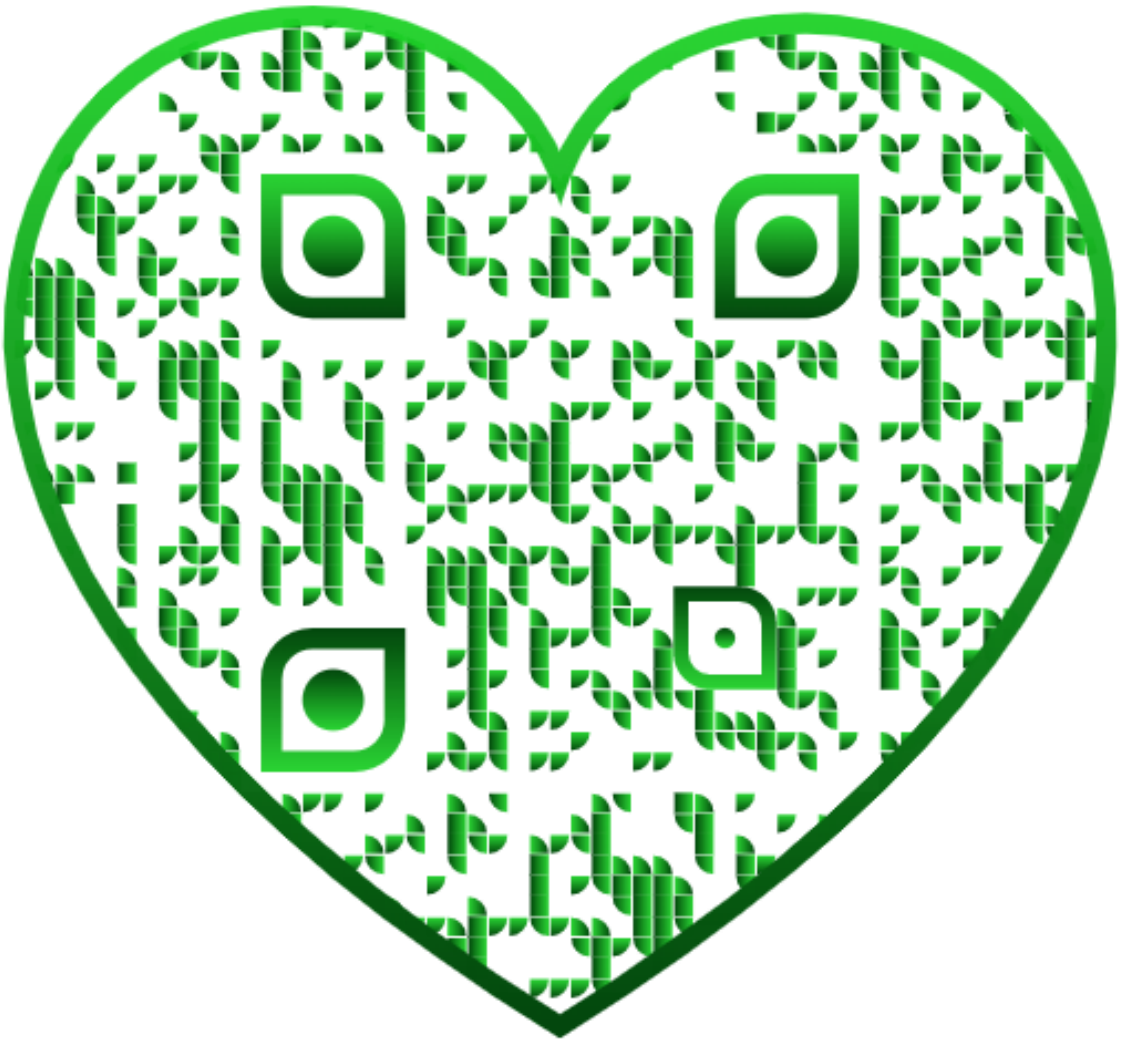
LEGENDE

i *Information complémentaire: caractéristiques, odeurs,...*
! *Attention: toxicité, confusion possible avec une plante toxique,...*
-> *Quoi, quand et quelle partie cueillir, comment l'utiliser*
Spp *'espèces': plusieurs variétés de cette famille*

GOODPLANET.be

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Achillée millefeuille-> *fleurs en tisane ou limonade*												
Ail des ours *i odeur d'ail i plante protégée – à cueillir uniquement dans son propre jardin i plante à bulbe ! ne pas confondre avec le muguet qui est très toxique*												
Ajonc d'Europe -> *tisane*												
Alliaire -> *jeunes feuilles*												
Amélanchier d'Amérique												
***Angélique vraie**												
Armoise commune *! pas trop*												
Arroche étalée -> *jeunes germes*												

SHOUT
SHARE
IT



PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Aspérule odorante *-> maitrank (apéritif)*												
Aubépine *-> boutons* *-> feuilles naissantes* *-> congeler les fruits pendant 48 heurs*												
Balsamine *spp* *i Balsamine de l'Himalaya, espèce exotique et invasive, peut aussi être utilisée.* *-> cuire les jeunes feuilles et pousses* *-> graines crues ou grillées*												
Barbarée commune *-> en salade ou en pesto*												
Benoîte commune *-> décoction de jeunes racines, odeur de clou de girofle*												
***Berce commune** *-> jeunes feuilles et jeunes boutons floraux*												
Bleuet centaurée *-> fleurs en tisane*												
Bouleau *-> jeunes feuilles en tisane* *-> sève de bouleau de rameaux d'épaisseur d'un pouce, début mars*												
Bourse-à-pasteur commune *-> utiliser les racines comme du 'gingembre'*												
Brunelle commune												
Cardamine des prés												

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
***Carotte commune** *i fleure noire au centre de l'ombelle -> fleurs en tisane -> moudre la racine*												
Chardon à petits capitules *spp -> la partie intérieure des jeunes tiges est désaltérante -> jeunes feuilles -> fleurs en limonade*												
Châtaignier												
Chèvrefeuille *-> sucer le nectar*												
Claytonie perfoliée												
Cognassier *-> fruits en tisane*												
Consoude officinale *-> jeunes feuilles*												
Coquelicot												
Cornouiller mâle *! ne pas confondre avec le cornouiller sanguin (tiges rougeâtres) -> tisane*												
Epiaire des Bois *i mauvaise odeur typique*												
Ficaire, fausse-renoncule *-> sucer (les nodules) avec modération!*												
Fraisier sauvage *i fleur blanche ! à ne pas confondre avec les fraisiers décoratifs à fleurs jaunes. Ceux-là sont toxiques*												
Framboisier *-> jeunes feuilles en tisane*												

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Gaillet gratteron												
Galinsoga glabre												
Grande bardane *-> jeunes pousses épluchées, jeunes bourgeons et graines*												
Groseiller rouge *-> feuilles en tisane*												
Houblon *-> les jeunes pousses sont une délicatesse, avril-mai*												
Laiteron maraîcher *-> jeunes pousses*												
Lamier blanc												
L'Épilobe en épi, l'Épilobe à feuilles étroites *-> feuilles avant la floraison*												
Lierre terrestre *-> jeunes feuilles en pesto, salade*												
Liseron des champs *-> limonade*												
Lychnis fleur-de-coucou												
Marguerite *-> feuilles et fleurs en tisane*												
Marjolaine sauvage (Origan) *-> tisane*												
Mauve sauvage *i toute l'année* *-> racines en soupe* *-> feuilles en tisane*												
Menthe aquatique (et autres)												

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Mouron des oiseaux												
Myosotis												
Myrtille commune												
Néflier *-> laisser les fruits devenir blettes*												
Noisetier												
Noyer royal *-> la noix (avec la coque) dans l'alcool avant le 21 juin*												
Onagre à grandes fleurs *-> boutons*												
Oreille de Judas (champignon) *i toute l'année, surtout sur le sureau*												
Orpin âcre *! avec modération!*												
Ortie *-> extrémités des feuilles*												
Pâquerette												
Petite camomille, Camomille matricaire *-> fleurs en tisane*												
Petite pimprenelle												
Pissenlit *-> jeunes feuilles* *-> boutons en saumure en mars-avril*												
Plantain (étroit et large)												
***Podagraire élyopode, herbe aux goutteux** *-> jeunes feuilles*												
Poivre d'eau *-> jeunes feuilles*												
Porcelle enracinée *-> feuilles meilleures en hiver et au printemps*												

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Prunellier, épine noire *-> fleurs et jeunes boutons en tisane* *-> fruits dans de l'alcool*												
Pulmonaire officinale												
Reine-des-prés *-> laisser sécher pour la tisane* *-> jeunes feuilles et boutons floraux en avril*												
Renouée du Japon *i espèce exotique invasive* *-> jeunes feuilles*												
Renouée persicaire *-> jeunes feuilles*												
Robinier faux-acacia *! feuilles et fruits sont toxiques!*												
Ronce commune *-> feuilles en tisane* *-> fleurs en tisane et salade*												
Rosier *-> jeunes feuilles en tisane* *-> fleurs en limonade*												
Sureau noir *! toutes les parties vertes sont toxiques*												
Surelle, pain de coucou												
Tabouret des champs *-> jeune*												
Tanaisie vulgaire *-> dans les crêpes*												
Tilleul *-> prélever la sève des branchettes de l'épaisseur d'un pouce en mars-avril* *-> jeunes feuilles* *-> moudre le jeune fruit*												

PLANTE, ARBRE OU CHAMPIGNON	JAN	FÉV	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEP	OCT	NOV	DÉC
Trèfle des champs, trèfle blanc *-> fleurs séchées en tisane* *-> jeunes feuilles*												
Tulipe sauvage												
Tussilage pas d'âne *-> tisane* *-> jeunes feuilles, les autres sont coriaces*												
Véronique des ruisseaux												
Vesce à épis *-> jeunes feuilles* *-> jeunes pousses*												
Violette odorante												

PLANTES ET PARTIES DE PLANTES TOXIQUES

FRUITS TOXIQUES
Arôme, Houx, Chèvrefeuille, Lierre, Cornoeiller sanguin, Seaux de Salomon, Fraisier décoratif (fleur jaune), Surreau (les fruits verts)

PLANTES TOXIQUES
Presque toutes les plantes à bulbes et printanières sont toxiques. Les feuilles de tulipe et les bulbilles de la ficaire fausse-renoncule sont légèrement toxiques. Toutes les parties de l'if sont toxiques (sauf le fruit rouge sans le pépin). Toutes les fougères sont aussi toxiques.

Centre antipoisons : 070/245 245
Gardez toujours une partie de la plante ingérée avec vous !
En cas de doute : ne cueillez pas !